مذكرة

مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي منهج الترم الثاني كامل

2025

مجانًا

إعداد أ / رشا حسن معلم أول

اقتصاد منزلي

(الموضوع الأول)   (بدائل اللحوم)

بدائل اللحوم :-

- يعتبر النظام الغذائي المتوازن أساس الجسم الصحي والعقل السليم .

- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

- يفضل بعض الناس تناول البروتينات الحيوانية بينما البعض الأخر يفضل تناول البروتينات النباتية فقط .

- النظام الغذائي المتوازن يفضل ان يحتوي على :-

1- البروتينات الحيوانية :-

يتناولها الكثير من الناس لأنهم يفضلون مذاقها ، والبروتينات التي تحتوي عليها ...

مثل (اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الالبان) .

أضرارها :-

- تحتوي على دهون غير صحية .

- يمكن أن يسبب الإكثار منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .

- يمكن ان يكون لها أثار على المدي الطويل .

البروتينات النباتية :-

الفواكه و الخضروات :-

- مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات .

- تساعد على عملية الهضم .

- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء :-

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .

- تنظيم عمل الجهاز الهضمي .

- تقي من هشاشة العظام وفقر الدم وتساعد على الاسترخاء .

البدائل النباتية :-

تحتوي على نسبة أقل من البروتين الحيواني ، ولكنها توفر عناصر غذائية إضافية لا توجد في المنتجات مثل :-

1- البقول (أفضل مصدر للبروتين النباتي – توفر دون صحية ومضادات الاكسدة التي تساعد على تقليل الالتهابات) .

2- الحبوب (تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف – وفيتامينات ومعادن ومضادات اكسدة)

3- المكسرات (مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الاكسدة .

4- الخضروات (تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين لكنها توفر الفيتامينات والمعادن والالياف) .

الأشخاص النباتيون :-.

- هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية وينقسمون على :-

النباتيون المتوازنون :- هم الأشخاص اللذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل .

النباتيون الصرف :- هم الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني....

أسئلة الدرس الأول

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم . (   )

2- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الالبان . (   )

3- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يسبب فقر الدم . (   )

4- المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين . (   )

5- تساعد اللحوم على الهضم وتنظيم عمل الجهاز الهضمي . (   )

6- النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين بدلا من البروتين الحيواني . (   )

7- تساعد الخضروات والفاكهة على عملية الهضم . (   )

8- تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني . (   )

9- تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية . (   )

10- الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي . (   )

11- تحتوي المنتجات الحيوانية على الدهون غير الصحية . (   )

12- تساعد الفواكه والخضروات على عملية الهضم . ( )

13- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف . ( )

14- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب . ( )

15- الخضروات والمكسرات تعتبر من البدائل النباتية . ( )

16- تعتبر الدواجن من البدائل النباتية التي يمكن تناولها . ( )

17- الوجبة المغذية لابد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- النباتيون الصرف يعتمدون في غذائهم على ....

(الحبوب الكاملة – البيض – منتجات الألبان - الدجاج)

2- أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو ....

(اللحوم – البسلة – الفول – الجزر)

3- يعتبر .... من البروتين الحيواني .

(البيض – البسلة – الفول – الأرز)

4- تعد ....أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان)

5- الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب .

(الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية)

6- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....

(اللحوم – الأرز – الدجاج – البيض)

7- الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عرضًا عن البروتينات الحيوانية .

(العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة)

8- تعتبر .... من البدائل النباتية .

(اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الاجبان البيضاء)

9- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

(الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر)

10- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني .

(أعلى – متساوية – أقل – ضخمه)

اكمل :-

(النباتيون – اللحوم – النباتيون المتوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف – البقوليات)

1- تحتوي .... على دهون غير صحية .

2- الأشخاص الذين يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم ....

3- تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم .

4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....

5- الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني .

صل من (أ) ما يناسبه من (ب) :-

(أ)	(ب)
1- الخضروات بها	- أمراض القلب والسمنة المفرطة . ( )
2- البقول	- منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن . ( )
3- الدهون	- أفضل مصدر للبروتين النبابي . ( )

(الموضوع الثاني) (الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية)

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة :-

الوجبات السريعة :-

هي الوجبات يتم تحضرها بسرعة وطعمها رائع مثل البطاطس المقلية والبيتزا .

- نشاهد إعلاناتها على شاشات التليفزيون وعبر شبكة الإنترنت

- يظهر الأشخاص في هذه الإعلانات مبتهجين فتظهر الإعلانات ممتعة .

أضرار الوجبات السريعة :-

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح ، مما يجعلها شهيه ولذيذة .

- تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (الطاقة العالية) .

- تسبب ضررًا ناتجًا عن الطاقة العالية والسكر والملح والدهون ويزداد الضرر على صحة الإنسان مع مرور الوقت .

السعرات الحرارية :-

هي مقياس (كمية) الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

كيفية اختيار الوجبات الصحية :-

- يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

- التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها بدلًا من الوجبات السريعة .

ما الطعام المفيد لصحتك :-

- أتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يمكن أن يسبب ضرارًا كبيرا بالصحة وزيادة السمنة .

- يحدث ضرر لجسمنا عند تناول نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخري .

تناول الأطعمة المقلية :-

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .

شرب الشاي بعد الاكل مباشرتًا :-

يؤدي شرب الشاي بعد الاكل مباشرة إلي قلة امتصاص الحديد بالجسم مما يسبب الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) .

شرب المشروبات الغازية :-

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات فشربها بانتظام قد يؤدي إلى السمنة وقد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم ويتسبب بهشاشة العظام ويزيد من فرص الإصابة بداء السكري ويسبب تسوس الأسنان .

أسئلة الدرس الثاني

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون . ( )

2- يفضل تناول الأطعمة السريعة لأنها صحية ومفيدة للجسم . ( )

3- من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرتًا . ( )

4- تناول الوجبات السريعة طول اليوم من الأمور الصحية . ( )

5- تتميز الوجبات السريعة بان طعمها رائع وسريعة التحضير . ( )

6- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية . ( )

7- تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . ( )

8- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة . ( )

9- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون . ( )

10- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تلفت الانتباه لشرائها . ( )

11- شرب الشاي بعد الاكل مباشرتًا يسبب الإصابة بالأنيميا . ( )

12- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة . ( )

13- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . ( )

14- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . ( )

15- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ....

(الطعام الصحي – الفيتامينات – المعادن – السعرات الحرارية)

2- الوجبات ………… تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير .

(الصحية – السريعة – المفيدة – الجيدة)

3- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ماعدا ………………

(الفاكهة – الدجاج المقلي – البطاطس المقلية – البرجر المقلي)

4- تعتبر ……………… مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

(الطاقة الحرارية – النسبة المئوية – السعرات الحرارية – درجة الحرارة)

5- يظهر الأشخاص في الإعلانات للوجبات السريعة وهم ………………

(نائمين – سعداء – غاضبين – متشائمين)

6- تحتوى الوجبات ……………. على الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة)

7- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة …………… من الدهون والسكر والملح .

(منخفضة – عالية – ضخمة – متوسطة)

8- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ……………… يضر بصحة الإنسان .

(الالياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون)

9- يعتبر …………… من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة – شرب المياه الغازية – شوي الطعام – ممارسة الرياضة)

10- شرب الشاي بعد الاكل مباشرتًا يسبب مرض ………………

(السكر – ضغط الدم – الانيميا – الشلل)

11- أي مما يأي من العادات غير الصحية ……………………

(شوي اللحوم – شرب المشروبات الغازية – تناول الفاكهة – شرب اللبن)

12- من الوجبات السريعة ……………

(سندوتشات برجر – بطاطس مشوية – لحم مشوي – خضار مسلوق)

أكمل :-

(السريعة – عالية – فقر الدم – المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا - الصحية)

1- شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يسبب مرض ....

2- البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات ....

3- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

4- تعد .... من الوجبات السريعة .

5- تحتوي .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

6- يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية للإنسان .

7- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرتًا .

8- يفضل تناول الوجبات .... عن الوجبات السريعة .

(الموضوع الثالث)   (المقصف المدرسي)

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة :-

- يحتاج التلاميذ إلي الغذاء الصحي الذي يعزز التفكير الجيد والتحرك بنشاط طول اليوم .
- طاقم المقصف المدرسي يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- يحتاج عرض الطعام بشكل سليم وجذاب إلي بعض التفكير الإبداعي

طريقة عرض السلع داخل المقصف المدرسي :-

- وضع المعروضات (السلع) في الواجهة وتجهزها بشكل منظم جدًا .
- وضع صور الطعام الصحي علي جدران المقصف .
- وضع كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت أنتباه التلاميذ .
- وضع صورة الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- عرض الطعام يساعد على الرغبة في تناوله مثل وضع الطماطم الطازجة أو البقدونس .
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب الانتباه .
- تقديم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر .

طرق تخزين السلع داخل المقصف المدرسي بشكل أمن :-

يحتاج كل نوع إلي طريقة خاصة في التخزين والعرض سواء كان ساخنًا أو باردًا ، مغلفًا أو غير مغلف ، مطبوخًا أو يقدم نيئًا ويتم كالاتي :-

- تخصيص أوعية للأطعمة الساخنة غير الباردة .
- وضع الطعام في خزائن ذات وجهه زجاجية لحمايته من التعرض الهواء والحشرات وأيدي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو أكياس او عبوات لحماية الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الطعام النيئ عن الطعام المطهي .
- حماية السلع من التلوث والجراثيم .
- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .
- يمكن للمقصف بيع الأدوات المكتبية والمدرسية .

أسئلة على الدرس الثالث

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر على سلامة الغذاء . ( )

2- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في إناء واحد . ( )

3- استخدام الاكياس النظيفة لتغليف الطعام يحافظ عليه من التلوث . ( )

4- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر . ( )

5- يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . ( )

6- وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . ( )

7- عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . ( )

8- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . ( )

9- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة . ( )

10- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . ( )

11- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا . ( )

12- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- يساعد التفكير .... على عرض السلع بطريقة جذابة .

(الفلسفي – العاطفي – الإبداعي – العلمي)

2- الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصة .

(رميها – تخزينها – تسخينها – تبريدها)

3- يجب .... الطعام بشكل أمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .

(رمي – تخزين – تبريد – هرس)

4- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية)

5- لابد من استخدام .... لحماية الطعام .

(ورق الطابعة – ورق المجلات – أكياس القمامة – أكياس التغليف)

6- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه .

(جذب – تشتيت – توزيـع – تفريق)

7- عند عرض الطعام بالمقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف .

(الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار)

8- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة)

9- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(الجامعية – البنكية – الصحية – العلمية)

10- تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور .... لصحة التلاميذ .

(المهمة – غير الضرورية – الضارة – السيئة)

أكمل :-

(نشاط – الصحية – مناسبة – غير معبئة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية – درجة حرارة – زجاجية)

1- يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي .

2- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ....

3- تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال .... اليوم .

4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ....

5- يجب تخزين السلع في أماكن ذات .... مناسبة .

6- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

7- لابد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة .

8- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .

9- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ ....

عنوان الدرس : (الموضوع الرابع) (الشراب الطبيعي والصناعي)

مشروبات الفاكهة كالبرتقال مختلفة

- يمكن أن تكون العصائر طبيعية او صناعية :

- **فالعصائر الطبيعية** مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر .

-أما **العصائر الصناعية** فهي مصنوعة من مادة ملونة صحية ولا تختوي علي فاكهة أو زهور طبيعية

- يضيف الناس الماء إلي العصائر لصنع الشراب في المنزل .

أنواع الشراب:

1- الشراب الطبيعي الطازج :-

- هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة .

- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .

- له مذاق الفاكهة الطازجة .

2- الشراب الطبيعي المعلب :-

- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة .

- لونة يشبه لون الشراب الطبيعي الطازج .

- لا يحتوي على أجزاء من الفاكهة .

- مذاقة كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجًا .

3- العصير الصناعي :-

- لا يحتوي علي عصير الفاكهة .

- يحتوي علي ماء وسكر ولون صناعي نكهة صناعية ومواد حافظة .

- رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .

- مذاقة سكري جدًا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافِ فاتح اللون .

الشراب الصناعي من المعمل إلي الزجاجة :-

1- تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2- تنقل لبيعها أو تحولها لعصير .

3- تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي .

5- تصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور .

6- تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .

1- تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2- تنقل لبيعها أو تحولها لعصير .

3- تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4- تعصر بعض الفاكهة مباشرة وتحول إلي عصير .

بعض الملاحظات الهامة علي العصير تذكر :-

- شكلة ولونه .　　- قومة خفيف أم سميك.

– مذاقة سكري ام لا .　　- يوجد به قطع فاكهة ام لا.

أسئلة على الدرس الرابع (الشراب الطبيعي والصناعي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . (　　)

2- النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي . (　　)

3- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية . (　　)

4- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة . (　　)

5- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج . (　　)

6- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر . (　　)

7- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . (　　)

8- تعد النكهات الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي . (　　)

9- العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي . (　　)

10- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر . (　　)

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها .

(الطبيعي الطازج – الصناعي – السيئ – الطبيعي المعلب)

2- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....

(حافظة – طبيعية – صلبة – لاصقة)

3- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي .... الفاكهة .

(حصاد – عصر – جمع – زراعة)

4- الشراب المعصور من الفاكهة مباشرتًا هو الشراب ....

(الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي – الفاسد)

5- تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الصناعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات - المدارس)

6- الشراب .... مذاقة كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا .

(الصناعي الفاتح – الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي المخزن)

7- المشروبات .... تعصر مباشرتًا من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .

(الغازية – الصناعية المعلبة – الطبيعية المعلبة – الطبيعية الطازجة)

8- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي – الطبيعي – الفاسد – غير الصحي)

9- الشراب .... فاتح اللون ومذاقة سكري جدًا .

(الطبيعي المعلب – الطازج – الصناعي المعلب - الفاسد)

10- إضافة المواد الحافظة تعمل على .... فترة الصلاحية للشراب .

(زيادة – تقليل – تقصير - توقف)

11- من أنواع عصير البرتقال ....

(العصائر الطبيعية – العصائر الصناعية – كلاهما)

12- مصنوع من نكهة ملونة صحية ونكهه صناعية ....

(اللون الصناعي – العصائر الصناعية – اللب – العصير الطبيعي)

13- مصنوع من مزج الفاكهة او عصير الفاكهة المركز او خلاصة الزهور والسكر ....

(العصائر الطبيعية – العصائر الصناعية – كلاهما)

أكمل :-

(الماء – الطبيعي المعلب – الصناعي – سكري – الفاكهة)

1- الشراب .... لا يحتوي على أي فاكهة .

2- الشراب الصناعي يكون له مذاق .... جدًا .

3- لا يحتوي العصير الصناعي على .... أو زهور .

4- الشراب .... مذاقة مثل مذاق الفاكهة .

5- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة .... للعصائر .

صوب ما تحته خط :-

1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . (   )

2- يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . (   )

3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة . (   )

4- يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية . (   )

خطوات تحضير و تجهيز الشراب الطبيعي المعلب :-

- أولًا تغسل الفاكهة جيدًا .
- ترسل عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس الفاكهة .
- تقوم آلة متخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة البذور والقشرة .
– يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ويضاف السكر والماء .
- يخلط السكر والعصير ساخنًا لتجنب أن يفصل فيما بعد .

خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي :-

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب .
- يخلط الشراب بالماء .
- تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات .
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها .
- تنتقل الزجاجات المملوءة للمكان الذي توضع فيه أغطيتها بحرص لتجنب التلوث .
- وأخيرًا تعبأ المشروبات في الزجاجات وتتم هذه العملية نفسها لجميع المشروبات .

ملاحظة :-

- عند خلط السكر لابد أن يكون السائل ساخنًا حتى لا يفصل فيما بعد .
– أضافة المادة الحافظة تطيل فترة صلاحيته .
- الالتزام بالتدبير الصحية أمر ضروري فقد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها .

احتياطات السلامة التي يجب على العمال اتباعها :-

1- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث ولحماية العمال .

2- تدريب العمال على كيفية تشغيل الآلات بشكل صحيح لتجنب الحوادث .

3- عدم ترك العصير المنسكب أو أي شيء على الأرض حتي لا يتعثر به أحد .

4- الحرص على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

أسئلة الدرس الخامس (جولة داخل مصنع شراب الفاكهة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أخذ احتياطات السلامة في المصنع . (   )
2- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة ألات خاصة . (   )
3- غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . (   )
4- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة . (   )
5- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . (   )
6- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع . (   )
7- يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات . (   )
8- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث . (   )
9- الالتزام بالتدبير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد . (   )
10- عند تحضير العصير في المصنع يضاف السكر له وهو بارد . (   )
11- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . (   )
12- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات . (   )
13- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب . (   )
14- تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1-يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخر – الغليان – التلوث – التخمر)

2- مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب .

(تعقيم – تعبئة – كسر – غلي)

3- عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدام .... بشكل صحيح .

(الأقلام – الآلات – الأخبار - السكر)

4- يجب .... العصير لقتل الميكروبات .

(تجميد – شرب – رمي - تسخين)

5- عند إضافة .... إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخنًا .

(السكر – الملح – البهارات - القرفة)

6- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها .

(عصر – غليان – تخمر – تبخر)

7- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولًا .... الفاكهة .

(غسل – تخزين – هرس – تسخين)

8-نحتاج إلى .... العصير لغزالة اللب والقشرة والبذور .

(غليان – تصفية – غسل – تخزين)

9- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

(الملح والسكر – المواد الحافظة – المواد الصلبة – الليمون والنعناع)

10- في مرحلة .... يضاف إلى العصير الماء والسكر .

(التعبئة – الاختبار – العصر – التغليف)

أكمل :-

(ملؤها – غطاء – أغطية – غسل – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

1- توضع .... بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

2- أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي .... الفاكهة .

3- يرتدي عمال المصنع .... الشعر لحماية المنتج من التلوث .

4- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

5- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بـ .... الفاكهة .

6- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

7- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (اللبن)

أهمية اللبن :-

- يحتوي اللبن علي نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية .

- يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة .

- يتم استهلاك اللبن كسوائل أو يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة ويصنع منه الزبادي والجبن .

- يضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأطفال مشروبات اللبن المختلفة

مصادر اللبن :- .

- يأي اللبن من الأبقار والجاموس والماعز والأغنام والإبل .

- تعد مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .

- يقوم البائعون عديمو الأخلاق بوضع إضافات خطيرة جدًا في اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجًا .

يصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة:-

الماء :- ليس بالخطير ولكن يتم الحصول على القليل من اللبن

الفور مالين :يحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجًا، ويعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

مادة النشا : تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي نتناوله سليم ؟

للتأكد من أن اللبن سليم وطازج وصحي يجب مراعاة بعض الأمور منها :-

- طعم ورائحة اللبن .

-التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية .

- يمكن اختبار اللبن عن طريق غلي عينه على نار هادية لمدة 15د حتى يتخثر (يتجبن) ولو وجدنا الرواسب المتجبنة فهذا يدل أن اللبن غير طازج أما أذا كانت الرواسب دهنية فهذا يدل أن اللبن من النوع الجيد .

تجربة (1) لتدقيق من وجود ماء مضاف .-

- ضع نقط الماء على سطح مستوي – قم بإمالة السطح قليلًا حتى يتدفق اللبن – اللبن النقي يبقي ثم يتدفق ببطء تاركًا أثر أبيض أما اللبن المخفف فيتدفق بسرعة دون ترك علامة .

تجربة (2) التحقق من وجود فورمالين .

- أضف 2أو 3 قطرات من حمض الكبريتيك المركز على 10م من اللبن و10م من الماء – انتظر ولا ترج المحلول – إذا ظهر حلقة زرقاء او بنفسجية فهذا يدل على وجود الفور مالين واذا ظل ابيض فهذا يدل على جودة اللبن .

تجربة (3) التحقق من وجود نشا .

- أضف من 2إلى 3 قطرات من صبغة اليود إلى كمية 5 مل لبن .

– رج المحلول جيدًا .

– اللبن الذي يتحول على اللون الأزرق يكون فاسدًا ومغشوشًا أما إذا ظل أبيض فلا يوجد فيه مادة النشا .

أسئلة الدرس السادس (اللبن)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الالبان من الأمور الضرورية . (   )

2- لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . (   )

3- الفور مالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة عند اضافتها للألبان. (   )

4- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . (   )

5- إضافة الماء إلى اللبن يحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجًا . (   )

6- يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي . (   )

7- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . (   )

8- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . (   )

9- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . (   )

10- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الالبان من الأمور الضرورية . (   )

11- وجود الرواسب المتجمدة بعد على اللبن تدل على أن اللبن طازج . (   )

12- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . (   )

13- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه .

(الدهنية – الحافظة – الصلبة - الغازية)

2- عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحول اللبن المغشوش إلي اللون ....

(الأزرق – الأحمر – الأصفر – الأبيض)

3- يجب التأكد من تاريخ .... اللبن .

(انتهاء صلاحية – تغليف – تعبئة – تطريز)

4- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

(السمك – الخضار – اللبن – الجمبري)

5- يتم غش اللبن عن طريق إضافة .... بعد الحصول على القليل من اللبن من الأبقار .

(السكر – الماء – الجبن – السمن)

6- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي ....

(يتبخر – يتخثر – يتجمد - ينضج)

7- يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

(النشا – الثلج – الفور مالين – الزبادي)

8- عند إضافة بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف إلية النشا إلي اللون الأزرق .

(صبغة اليود – حمض الكبريتيك – الماء – العصير)

9- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب .... فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

(بيضاء – دهنية – صفراء – متجبنة)

10- يتحول اللبن الفاسد للون .... عند إضافة القليل من (اليود) إلية .

(الأزرق – الأحمر – الأخضر – الأورانج)

11- يتم إضافة .... اللبن لتعديل قوامة بعد نزع المادة الدهنية منه .

(الثلج – الفور مالين – النشا – الخل)

12- يساعد على النمو وحماية الجهاز المناعي ....

(العصير المعبأ – اللبن – العصير الصناعي – الوجبات السريعة)

13- يحتوي اللبن على نسبة عالية من ....

(العناصر الغذائية – الدهون والفيتامينات – البروتينات – جميع ما سبق)

أكمل :-

(الفور مالين – اللبن – الأبقار – المادة الدهنية – الدجاج)

1- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع .... منه .

2- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها .

3- يحافظ .... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية .

4- يمكن الحصول على اللبن من ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السابع) (سلامة الطعام وحفظة)

حفظ الطعام بشكل سليم :-

1- تقوم المصانع والمنازل بطرق مختلفة لحفظ الطعام سليم .

2- تستخدم المواد الحافظة لجعل الطعام يدوم فترة أطول .

المواد الحافظة المستخدمة :-

- حمض الستريك – حمض الأس كوربيك – النتريت – الكبريتيك .

الأخطاء التي تحدث عند التصنيع :-

تتسبب الأخطاء عند حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلي إصابة الناس بالأمراض .

طرق حفظ الطعام :-

التجفيف – التجميد – البسترة – التمليح – التعليب

ممارسات لسلامة الغذاء :-

- يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة يحتوي على فقاعات ورائحة حادة .

- التحقق من تاريخ الصلاحية المدون على العلبة وأنه غير منتهي .

تاريخ انتهاء الصلاحية :-

- هو تاريخ استهلاك المنتج وبعدة لا يمكن ضمان سلامة المنتج .

الإجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيب بالمنتج :-

- يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج الذي به عيب .

- لو لم تحل المشكلة نتصل بخدمة حماية المستهلك لتقديم شكوي [حيث يرسل مفتشين للتأكد من صحة التاريخ والصلاحية وتوقيع عقوبات على المصنع لضمان عدم تكرار الخطأ] .

يوجد العديد من الطرق لحفظ الطعام مثل :-

1- المخللات السريعة :-

- يستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضروات و ممكن أن يكون جاهز للأكل خلال ساعات و يستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

للسلامة (غسل اليدين والخضروات جيدًا – كن حذرًا عند استخدام السكين – لا تترك البرطامان خارج الثلاجة أكثر من ساعة.

2- التجفيف :-

- يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة حتى لا تنمو عليها البكتيريا والعفن ويحتاج الى (رطوبة منخفضة – درجة حرارة مرتفعة – دوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنب التلف للأطعمة أو الفساد .

التجفيف باستخدام الهواء بالداخل :-

- تجفف بعض الخضروات والفطر والفلفل الحار والأعشاب بالهواء في الداخل و للسلامة (أغسل الفاكهة جيدًا وصفها جيدًا قبل التجفيف – ضعها بمكان دافئ وجاف أو تعليقها بخيط بمكان تتعرض به لدوران الهواء لتجف .

التجفيف بالشمس خارجًا :-

- تجفف الفواكه والطماطم والفاصوليا بالشمس لاحتوائهم على نسبه عالية من السكريات والاملاح ويجب أن توضع بالشمس طول اليوم بفرشها علي مسطح من الخشب أو البلاستيك ويفضل بالأيام الحارة وتغطي ليلًا وتوضع بالداخل .

التجفيف بالفرن (لمعظم الخضروات على درجة 57-92 مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة لان الدرجة المرتفعة تؤدي إلي طهي الطعام بدلًا من تجفيفه .

أسئلة الموضوع السابع (سلامة الطعام وحفظة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( )

2- التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . ( )

3- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . ( )

4- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . ( )

5- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . ( )

6- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . ( )

7- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . ( )

8- عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . ( )

9- يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف . ( )

10- من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الاسكوربيك . ( )

11- يستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(السلق – الطهي – الغلي – التجفيف)

2- يكون المنتج الغذائي .... إذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

(غير صحي – صحيًا – طازجًا – جيدًا)

3- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

(زيادة الجودة – تماسك القوام – نمو البكتيريا – زيادة الكمية)

4- يعد التمليح أحد طرق حفظ ....

(الكتب – الطعام – اللبن – الحلوى)

5- يقوم جهاز .... بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

(الشرطة – حماية المستهلك – الدولة - البيئة)

6- يتم استخدم حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام .

(الحافظة – السكرية – الصلبة – المالحة)

7- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة ....

(معتدلة – باردة – منخفضة - عالية)

8- تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

(التجفيف والتجميد – التغليف والبسترة – التمليح – جميع ما سبق)

أكمل :-

(عالية – التعليب – البكتريا)

1- يعتبر .... من طرق حفظ الطعام .

2- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو .... أو عفن الطعام .

3- عملية تجفيف الطعام في الفرن يحتاج إلى درجة حرارة ....

عنوان الدرس:- (الموضوع الثامن) (تفادي المخاطر أثناء العمل)

أحذر عند استخدام الأدوات :-

- يقوم الحرفيون في المصانع باستخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأدوات الكهربائية وقد يسبب ذلك إصابتهم لذلك يجب أتباع مجموعة من الإرشادات للعمل بطريقة آمنة .

الإرشادات الواجب أتباعها عند ممارسة أعمال النجارة والطلاء :-

1- ارتداء نظارات واقية للعينين :-

- يجب ارتداء نظارات السلامة وحماية الأعين عند التعامل مع الخشب حيث يمكن أن تتطاير نشارة الخشب في كل مكان .

- يجب ارتداء نظارات السلامة عند القيام بعملية الطلاء تجنبًا لأي سوائل أو ألوان متناثرة .

2- إبقاء اليد بعيدًا عن الشفرة أو الحواف الحادة :-

- يجب الحرص علي عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب .

- عند تقطيع الخشب أو ثقبه تستخدم المسامير لتثبيت الأشياء على الطاولة .

- في حالة عدم وجود مسامير يتم إمساك الأشياء بثبات مع إبقاء اليدين بعيدة عن الأجزاء الحادة .

- إذا كانت الأدوات ثقيلة فيجب طلب المساعدة من شخص آخر .

3 – استخدام الشاكوش يتأن (حرص) :-

- يجب الحرص عند استخدام الشاكوش فيتم مسك المسمار ثم الدق عليه دقًا خفيفًا جدًا في البداية ثم دق باقي المسار واليد بعيدة .

- يجب عدم تحريك الشاكوش إلى أعلى وأسفل حتي لا يصيب اليد أو الوجه .

4- الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية :-

- يجب الحذر عند استخدام المثقب وأدوات الصنفرة وأي أدوات كهربائية أخري .

- لا يتم استخدام هذه الأدوات بالقرب من الماء .

- عند تغيير ريشة المثقب او ورقة الصنفرة لابد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء وأن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر .

5- الحرص على تهوية مكان العمل :-

- عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي يجب الحرص على فتح النوافذ ووضع مروحة لتهوية المكان فالأبخرة المتصاعدة من الطلاء يمكن أن تكون مضرة بالصحة .

المخاطر عند العمل في النجارة :-

- الدق بالشاكوش بالقرب من اليد . – ارتداء نظارات العين .

- استخدام المثقب بالقرب من الماء .

- تغيير ريشة المثقب بدون توصيلها بالكهرباء.

أسئلة الموضوع الثامن (تفادي المخاطر أثناء العمل)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- ارتداء نظارات السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب . ( )

2- لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء . ( )

3- عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا . ( )

4- يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيلة بالكهرباء . ( )

5- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة . ( )

6- يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء . ( )

7- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدًا عن اليد . ( )

8- يجب على العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة آمنة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يتم استخدام النظارات الواقية عند القيام بـــ.........................

(شرب الماء – عمل العصير – أعمال النجارة – إعداد الطعام)

2- عند تغيير ريشة المثقاب يجب أن نقوم بـــــ................

(فصل الكهرباء – تشغيل الكهرباء – وضعة بجانب الماء - ألقائه)

3- يجب وضع .... في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء .

(سخان – مروحة – مدفئة – مكواه)

4- يجب اتباع ما يلى عند تغيير ريشة المثقب ما عدا ....

(تقريبه من الماء – عدم توصيلة بالكهرباء – عدم امرار السلك في الكهرباء – إبعاده عن الماء)

5- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب .... المتناثرة .

(بقايا الطعام – نشارة الخشب – السوائل والألوان – بقايا الحديد)

6- عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة بـ ....

(طفل صغير – شخص بالغ – نظارات واقية – مسامير)

7- جميع ما يلى من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا ....

(استخدام النظارات – دق المسامير والشاكوش بعيد عن اليد – تغيير ريشة المثقاب بالكهرباء – استخدام المثقب بعيدا عن الماء)

8- يجب ان تكون النوافذ .... عند القيام بعملية الطلاء .

(مغطاه – مفتوحة – مغلقة – مظلمة)

9- من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها بالنجارة .... وأدوات الصنفرة .

(المثقب – الشاكوش – الكماشة – المفك)

عنوان الدرس :- (الموضوع التاسع) (الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ)

الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية :-

1- تقييم الوضع :-

- التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص بمعني هل هو في وعيه ويستجيب ؟ هل يتنفس ؟ هل ينزف ؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له ؟ .

2- التخطيط للتدخل :-

- في حالة الخطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف .

- يجب التفكير في طريقة المساعدة حتى يصل المسعفون .

3- تقدير الوضع :-

- إعادة فحص الشخص هل يحتاج إلي المزيد من الإجراءات والتداير .

4- تقديم الإسعافات الأولية :-

- استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في علاج الإصابات والجروح الطفيفة .

الخطوات التي يجب اتباعها لوقف نزيف حدث عند إصابة شخص ما -:

1- أضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة .

2- ارفع الطرف المجروح إلى أعلى . 3- نظف الجرح .

4- ضمد الجرح .

وضعية الإفاقة :-

إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكمه يتنفس فيجب اتباع الوضعية الأتية لمساعدته على التنفس حتى وصول المسعفين .

1- ضع ذراعة التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .

2- أثني الركبة والذراع البعيدين عنك وضع يده الأخرى على خده المعاكس .

3- استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج .

4- قم بإمالة الرأس بلطف قليلًا إلي الخلف وأرفع الذقن لفتح مجري الهواء واستمر في حبس نبضه وتنفسه حتي وصول المساعدة .

أسئلة الموضوع التاسع (الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1-تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب . ( )

2- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف ( )

3- تستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة . ( )

4- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف . ( )

5- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة . ( )

6- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة . ( )

7- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس . ( )

8- لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلي المستشفى . ( )

9- تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف . ( )

10- يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يجب استخدام .... عند إصابة شخص ما .

(الأطباق – الإسعافات الأولية – الشاحن – المسطرة)

2- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة .... عند إصابة شخص إصابة خطيرة

(الأجرة – الرش – الإسعاف – النقل)

3- يتم وضع الشخص .... في وضعية الإفاقة .

(المصاب بالنزيف – فاقد الوعي – المصاب بالصداع – المصاب بالقيئ)

4- الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

(علاج الصداع – علاج القيئ – إيقاف النزيف – إفاقة المريض)

5- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل ما يلي ما عدا ....

(الاتصال برقم الإسعاف 123- استخدام حقيبة الإسعافات الأولية – مساعدته على التنفس – عدم الاتصال بسيارة الإسعاف)

6- يتم وضع الشخص ....في وضعية الإفاقة .

(فاقد الوعي ولكنه يتنفس – فاقد الوعي ولا يتنفس – المصاب بنزيف – المصاب بجرح طفيف)

7- أي العبارات الأتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية ....

(الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف – تضميد الجرح – عدم التحقق من نوع الإصابة – مساعدة الشخص على التنفس)

8- أستمر في .... المصاب وتنفسه حتى تأتي المساعدة .

(قياس الحرارة – الضغط على الجرح – جس النبض – وضع ضمادة)

9- اذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس فوضعية .... ستساعده على التنفس .

(نصف جلوس – الافاقة – الجانبية – الوقوف)

أكمل :-

(الجروح – الإسعاف – صحية)

1- يجب الاتصال برقم 123 لاستدعاء سيارة .... عند الإصابات الخطيرة .

2- يجب القيام بالإسعافات الأولية عند حدوث حالة طوارئ ....

3- علاج الإصابات و................ الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.

صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

(أ)	(ب)
1- الاتصال برقم 123	- إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس ( )
2- نستخدم وضع الإفاقة	- الضغط بقوة على الجرح بقماش نظيف . ( )
3- لإيقاف نزيف المصاب	- لاستدعاء سيارة الإسعاف . ( )

عنوان الدرس :- (الموضوع العاشر) (شخصيات مصرية مؤثرة)

د . محمد أحمد غنيم أستاذ في طب الجراحة .

نشأته :-

- عالم مصري ولد 1939/3/17م كان متفوقًا بالدراسة وأحب دراسة الطب وتخرج عام 1960 من ج القاهرة .
- تخصص في جراحة المسالك البولية .
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة .
- قرر توسيع نطاق خبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة وكندا .
- عمل عند عودته إلي مصر كأستاذ في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة .

أهم انجازاته :-

- أسس مركز الكلى والمسالك البولية بجامعة المنصورة عام 1983م وهو اول مركز في الشرق الأوسط .
- تعاون المركز مع منظمة الصحة العالمية وقدم خدمات جراحية وطبية مجانية لألاف المرضى وزراعة الكلى .
- قد المركز التدريب العلمي للممرضين والأطباء على الصعيد المحلي والعالمي .
- أجري بحوثًا متقدمة في العلوم الجراحية وقدم قيها العديد من الأساليب الجراحية الحديثة .
- قام بنشر العديد من الكتب والمقالات العلمية على الصعيد المحلي والعالمي .
- قام بإجراء أول زراعة للكلي في مصر عام 1976م .
- قام مؤخرًا بإجراء بحوث علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية .
- عضو في كثير من الجمعيات الطبية .
- عمل أستاذا زائرا في العديد من الجامعات حول العالم .

الجوائز التي حصل عليها :-

- تم منحه درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة جوتنبرج في السويد .
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر عام 1997م .
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1993م .

- جائزة الملك فيصل العالمية عام 1999م .

- جائزة مبارك في مجال الطب عام 2001م .

أسئلة على الدرس العاشر : (شخصيات مصرية مؤثرة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تخصص د محمد غنيم في جراحة المسالك البولية . ( )

2- دراسة د محمد غنيم الطب وتخرج عام 1960 من جامعة عين شمس . ( )

3-عمل د محمد عند عودته إلي مصر كأستاذ في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة( )

4- أسس د محمد غنيم مركز الكلى والمسالك البولية بجامعة القاهرة . ( )

5- قام د محمد غنيم بإجراء أول زراعة للكلي في مصر عام 1976م . ( )

6- حصل د محمد غنيم على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر عام 1997م. ( )

7- حصل على جائزة مبارك في مجال الطب عام 2001م . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تخرج الدكتور محمد غنيم من جامعة ....

(عين شمس – المنصورة – القاهرة - أسيوط)

2- حص على جائزة الملك .... العالمية عام 1999م .

(مبارك – فيصل – محمد - سعودي)

3- أسس مركز ....بجامعة المنصورة عام 1983م وهو اول مركز في الشرق الأوسط.

(القلب – المخ والأعصاب - الكلى والمسالك البولية – المنظار)

4- حصل د محمد على جائزة الدولة التقديرية في العلوم .... في مصر عام 1997م .

(الرياضية – الفنية – العلمية - الطبية)

5- تعاون المركز الطبي مع منظمة الصحة العالمية وقدم خدمات جراحية وطبية ....
لألاف المرضى وزراعة الكلى . (بتكلفة قليلة – بتكلفة عالية – مجانية – بالتقسيط)

6- .... هي فروع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي .

(جراحة المسالك البولية – جراحة القلب – جراحة الكبد)

عنوان الدرس :- (الموضوع الحادي عشر) (المستكشف النشيط)

السيدة لويز إيمانويل ما بولو :-

-هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال وتستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهي و والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.

- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام مكونات طازجة ومغذية وطبيعية .

- تفضل الحصول علي مكونات طعامها من المنتجات والمصادر المحلية حيث يضمن لها المكونات الطازجة كما يساعد على دعم الاقتصاد المحلي .

- أسست مشروع الكاكاو في الفلبين وأهم أهدافه هي مساعدة المزارعين على أن يشعروا بالأمان من الناحية المالية وأيضًا ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل .

- علمت المزارعين كيفية زراعة النباتات التي يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية .

- زودت المزارعين بشتلات الكاكاو كما تشجعهم على زراعة البامية واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة .

- ساعد مشروع الكاكاو 300 مزارع على زراعة ثمانين ألف شجرة .

- حصلت بسبب مشروع الكاكاو على جائزة أبطال الأرض الشباب في إطار برنامج الأمم المتحدة ومنحت لقب أفضل مزارع شاب لعام 2018م .

نمط الحياه الصحي يشمل :-

1- الطعام الصحي :- ويعتبر أمرًا مهمًا حدًا لصحة الانسان لذلك يجب أتباع نظام صحي لوقاية الجسم من الأمراض ولتوفير الطاقة .ويشمل التقليل من (الملح والسكر والدهون) لان عدم تناول العناصر الغذائية يؤدي الى سوء التغذية والافراط في تناول الطعام يؤدي للسمنة.

2- النشاط البدني (ممارسة الرياضة) :-

- يجب ممارسة الرياضة للأطفال لمدة ساعة يوميًا بينما يحتاج البالغون إلي نصف ساعة يوميًا .

دور مصر لتحقيق الاكتفاء الذاتي وضمان الامن الغذائي :-

- تعمل مصر علي زيادة مساحة الأراضي الزراعية لتوفير الامن الغذائي والاكتفاء الذاتي و خفض الاستراد .

- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري وغازات الاحتباس الحرارى .

فحص الأغذية والتأكد من سلامتها :-

امرا مهما للصحة ويتم بالمصانع من خلال الهيئة القومية لسلامة الغذاء .

يوجد معايير وقوانين للتفتيش علي المنتجات ثم تحليل وفحص المنتجات داخل المختبرات للتأكد من سلامتها ويجب على المستهلك الفحص من خلال (البصر و اللمس والشم والسمع والتذوق) وقراءة ملصق المنتج جيدًا فهو يتضمن معلومات غذائية خاصة بالمنتج مثل المكونات والتأكد من التاريخ وان المنتج أمنًا للاستخدام وطرق التخزين قبل وبعد فتح العبوة .

أسئلة على الدرس الحادي عشر : (المستكشف النشيط)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تناول القليل جدًا من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية . (   )

2- تحرص السيدة لويز على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام . (   )

3- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي . (   )

4- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام . (   )

5- تشجع السيدة لويز المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة . (   )

6- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد . (   )

7- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة . (   )

8- تهدف السيدة لويز لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي . (   )

9- تناول طعام صحي يفيد الفرد والوطن والبيئة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلى ما عدا ....

(ارتفاع ضغط الدم – أمراض القلب – السكتة الدماغية – المساعدة على عملية الهضم)

2- يجب استخدام .... للحصول على طعام صحي ولذيذ .

(مكونات طازجة – الكثير من الملح – الكثير من الدهون – كمية كبيرة من السكر)

3- يجب ممارسة .... للحصول على نمط غذائي صحي .

(الرياضة – الكتابة – القراءة – ركوب السيارة)

4- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في ....

(تقليل الوزن – زيادة الوزن – النحافة – الصحة الجيدة)

5- تشجع السيدة ما بولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند ....

(إنتاج الخشب – صناعة البلاستيك – طهي الطعام – صناعة الورق)

6- الافراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

(امراض السكر – امراض القلب – امراض العظام – امراض المريء)

(المحور الرابع)

عنوان الدرس :- (الموضوع الأول) (تصميم وتنسيق حديقة)

أساسيات تصميم حديقة :-

يذهب الأشخاص إلي الحدائق لاستنشاق هوائها النقي ومشاهدة مناظرها الخلابة والاستمتاع بقسط وفير من الراحة خلال اليوم والشعور بالهدوء والسعادة لذلك يجب تصميم الحدائق لتلبية هذه الاحتياجات .

أختر الطراز :-

- يجب اختيار طراز تصميم الحدائق وفقًا مما يلي .

- التناسب مع المباني والبيئة المحيطة .

- معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة .

- معرفة الغرض من الحديقة الاسترخاء أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة الجميلة .

أنشاء مساحات مختلفة :-

يتم اختيار عناصر مختلفة عند تصميم الحديقة لتبعث على الاسترخاء والهدوء .

عناصر الحديقة :-

1- ممرات التجوال في الحديقة .

2- برجولات ومقاعد للجلوس عليها للاسترخاء .

3- نافورة تصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

4- نباتات وأشجار وشجيرات تبعث الحيوية والنشاط .

اختيار النباتات والشجيرات والأشجار :-

- يتم الاختيار من خلال :-

1- معرفة نوع التربة الموجودة في الحديقة .

2- معرفة كمية أشعة الشمس والرياح التي ستصل إلى الحديقة وأوقاتها .

3- معرفة أنواع النباتات والأشجار والشجيرات التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة .

- نباتات الحديقة :-

يجب معرفة معلومات عن حجم النباتات قبل البدء في زراعتها (أي معرفة طولها وعرضها) فلا يمكن زراعة شجرًا طويل بالقرب من مبني صغيرًا أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبني أو جدار طويل .

ألوان النباتات :-

- يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن (1-2) ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة .

- يوجد نوعان من ألوان النباتات هما :-

- ألوان باردة (تبعث الاسترخاء مثل اللونين الأزرق والاخضر)

- ألوان دافئة (تبعث على الحيوية والنشاط مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر

أسئلة على الدرس الأول (تنسيق وتصميم حديقة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يهرب بعض الأشخاص من الحياة المزدحمة إلى الحدائق . ( )

2- معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها أمر غير ضروري . ( )

3- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة . ( )

4- تشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب إلى الحدائق . ( )

5- ليس من الضروري معرفة نوع التربة لزراعة نباتات الحديقة . ( )

6- لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء . ( )

7- يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن لون أو لونين لكل قسم من أقسام الحديقة . ( )

8- تنقسم ألوان النباتات إلى ألوان باردة فقط . ( )

9- عند تصميم حديقة يجب معرفة كمية أشعة الشمس والرياح التي ستصل إلى الحديقة. ( )

10- يجب معرفة مناخ المكان قبل البدء في تصميم الحديقة . ( )

11- يبعث اللون البرتقالي على الهدوء بالحديقة . ( )

12- يجب اختيار نباتات الحديقة على حسب نوع التربة الموجودة في الحديقة . ( )

13- يتسبب الصوت الصادر من النافورة في التلوث الضوضائي . ( )

14- يمكن الاسترخاء بالحديقة بالجلوس في البرجولات . (   )

15- تصمم ممرات الحديقة لزراعة النباتات بها . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء ....

(الممرات – البرجولات – النافورة – المقاعد)

2- يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا ....

(الغرض من الحديقة – الكائنات الحية – تناسبها مع المباني – نوع الحديقة)

3- عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة .... المنطقة .

(شكل – مناخ – طراز – لون)

4- اللون .... لا يعتبر من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة .

(الأحمر – البرتقالي – الأخضر – الأصفر)

5- تؤثر كمية الشمس أو الرياح التي تصل للحديقة على اختيار ....

(البرجولات – المقاعد – النباتات – الممرات)

6- لا يفضل زراعة أشجار طويلة بالقرب من ....

(مبني عالي – جدار طويل – منشأة مرتفعة – مبني قصير)

7- عند اختيار نباتات الحديقة يراعى كل ما يلي ما عدا ....

(طولها – اسمها – عرضها – لون أوراقها)

8- جميع ما يلي يعتبر من عناصر الحديقة ما عدا ....

(الأشجار – البرجولات – الممرات – المروحة)

9- تصمم الحدائق لمساعدة أفراد المجتمع على جميع ما يلي عدا ....

(الاسترخاء – الشعور بالهدوء – استنشاق هواء نقي – الشعور بالضوضاء)

10- من عناصر الحديقة ....التي يمكن من خلالها التجول في الحديقة .

(الممرات – البرجولات – المقاعد – النباتات)

11- يوجد .... من ألوان النباتات .

(نوعين – نوع – ثلاث أنواع – أربع أنواع)

تطوير هوية العلامة التجارية :-

- أطلاق مجموعة منتجات جديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق يتطلب تصميم علامات تجارية خاصة بهذه المجموعة .

التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون :-

- بسيط رسالة واحدة واضحة قليلة الألوان .

- بارز لا مثيل له ولا ينسي .

- قابل لإعادة تصميمة واستنساخه سهولة معالجة الصور لأي حجم وأي لون أو بالأبيض والأسود .

- ملائم مناسب العملاء لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم .

هوية العلامة التجارية :-

- يجب تصميم علامة تجارية قوية ليتعرف عليها العملاء ويثقون فيها وأن تساعد علي الإجابة على الأسئلة الأتية :-

1- ما طبيعة الشركة ؟ 2- من هم العملاء المستهدفون ؟

3- ما الذي تقدمة الشركة ولا تقدمة الشركات الأخرى ؟

هوية العلامة التجارية :-

- هي الطريقة التي يري بها العالم شركتك .

تساعد خيارات التصميم على تشكيل تصور للعلامة التجارية

1- اللون والطباعة والأسلوب في العلامة التجارية :-

يساعد على تصور العلامة التجارية والعملاء المستهدفين .

- الألوان الحيوية ذات طابع غير رسمي .

- الألوان الهادئة ذات الطابع الرسمي .

- تحديد لون واحد أو لونين متكاملين لإحداث توازن في الألوان وإيصال الرسالة المراد توصلها للعملاء .

2- التسوق البصري وطرق عرض السلع :-

- تؤثر طريقة عرض منتجات التاجر أو السلع في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية وتحفيزهم على شرائها حيث :-

- يساعد استخدام الإضاءة والألوان والعلامات(التسوق البصري)على لفت انتباه العملاء للعلامة التجارية لشرائه .

- يساعد أسلوب الهرم المستخدم في عرض بعض المنتجات في ترويج السلع .

أسلوب الهرم :-

هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف والعناصر الأصغر حولة لتشكيل شكل هرمي .

أفكار مختلفة لتحسين عرض المنتجات :-

- المعروضات الهرمية أو الأسطوانية :-تبرز العناصر الأكثر أهمية بالمنتصف وتكون في مستوي رؤية العملاء .
- الإضاءة :- تضفي أجواء وتبرز المنتجات .
- نقاط بيع ترويجية :- لافته للنظر وتجذب العملاء مثل كشك عرض الفواكه .
- كتلة اللون :- تجذب انتباه العميل إلي علامة تجارية معينة على رف ما .
- اللافتات :- توجه الرسالة المتعلقة بهوية العلامات التجارية .

أسئلة الدرس الثاني (تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب مراعاه الأفضل بالنسبة للعملاء عند اختيار التصميم . (   )

2- لإنشاء تصميم مميز نستعين بمصمم . (   )

3- يجب أن تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم . (   )

4- يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب العملاء . (   )

5- تساع الإضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء . (   )

6- لا يلزم أن تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج . (   )

7- هوية العلامة التجارية تعبر عن الطريقة التي يري بها العالم شركتك . (   )

8- يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح الإعلان عن الشركة . (   )

9- يمكن استخدام التسوق السمعي من خلال الإضاءة للفت انتباه العميل لشراء المنتج . (   )

10- يستخدم أسلوب الهرم في ترويج السلع لتحفيز العملاء على شرائها . (   )

11-يجب استخدام ألوان متعددة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة للإعلان. (   )

12- الأسلوب الهرمي هو وضع الجزء الأكبر بالمنتصف والأصغر حولة . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- هوية .... تعتبر الطريقة التي يري بها العالم أي شركة .

(الشعار – العلامة التجارية – الافراد العاملين - العملاء)

2- يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الإضاءة لشراء المنتج ويعتبر ذلك تسويقًا ....

(سمعيًا – بصريًا – كتابيًا – شفهيًا)

3- يمكن ترويج المنتجات باستخدام أسلوب .... بوضع العنصر الأكبر بالمنتصف .

(الكتابة – الهرم – التحدث – الضغط)

4- يتمثل التسوق البصري في جميع ما يلى ما عدا ....

(الإضاءة – اللافتات – كتلة اللون – المعروضات الهرمية)

5- من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

(معقدًا – بسيطا – غير واضح – سهل النسيان)

6- يعد أسلوب الهرم هو الأكثر استخدامًا في .... السلع .

(ترويج – حفظ – صناعة – تخزين)

7- تقوم .... بجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على أحد الرفوف .

(الإضاءة – اللافتات – كتلة اللون – المعروضات الهرمية)

8- يجب أن تكون العلامة التجارية ....

(غائرة – محفورة – بارزة - مستوية)

أكمل :-

(هرمي – العلامة التجارية – بسيطة – مربع – البصري – السمعي – الألوان)

1- يعتبر اختيار .... من العوامل التي تحدد وتبرز الطابع الرسمي للعلامة التجارية .

2- تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .... وجذب العملاء .

3- استخدام أسطوانات عرض السلع بشكل .... يوفر رؤية جديدة للعملاء للشراء .

4- يجب أن توضح .... هوية العملاء المستفادين من المنتج .

5- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لإيصال الرسالة المرغوبة دون تشتيت العملاء .

عنوان الدرس :- (الموضوع الثالث) (عناصر العرض المسرحي)

العناصر التقنية لإنتاج عمل مسرحي بشكل جيد :-

1- الإضاءة . 2- الديكور .

3- الصوت والموسيقي . 4- تصميم الأزياء .

عناصر العرض المسرحي :-

1- الإضاءة :-

1- يمكن استخدامها بأكثر من طريقة حسب ضبط الإضاءة من حيث الزاوية أو اللون أو السطوع .

2- تساعد الإضاءة علي توفير جو متوازن .

3- تشير الإضاءة إلى وقت معين من اليوم أو حتي مكان ما .

مثال :-

1- يمكن استخدام تسليط الضوء للتركيز على الشخصية .

2- يمكن تقليل الإضاءة للشعور بالغموض أو هادئًا أو ليلًا .

الديكور :-

- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها (حيث دخول وخروج الممثلين) ليتلاءم مع أسلوب الإنتاج وتعززه .

- يشمل ديكور المسرح على :- الأثاث المستخدم – الإكسسوارات والمناظر – المنصات المرتفعة .

الصوت والموسيقي :-

- نستخدم بعض العروض الكثير من المؤثرات الصوتية أو الموسيقي في إنتاجها .

- يتم اختيار الأصوات والموسيقي بعناية لتعزيز العمل الفني .

- الصوت مثل الإضاءة يمكن أن يصنع حالة مزاجية معينة أو جوًا معينًا .

-مثال(زقزقة العصافير تعطي شعورًا بالحديقة – الموسيقي المستخدمة لإحداث توتر)

تصميم الأزياء :-

- يستخدم الممثلون بعض الأشياء التي يمكن أن يكون لها تأثير بصري كبير على المشاهدين مثل :-

1- الملابس . 2- الشعر المستعار .

3- الإكسسوارات . 4- مستحضرات التجميل .

- تساعد الأشياء السابقة على وصف نوع معين من الشخصيات أو الإشارة إلي فترة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي .

خطوات العمل المسرحي :-

1- عنوان المسرحية .

2- عناصر المسرحية مثل تصميم الأزياء وذلك لأن له تأثير بصري كبير علي المشاهدين ويصف الشخصية بدقة .

3- تحسين العرض المسرحي مثل تحسين الإضاءة لتناسب مع العمل المسرحي .

أسئلة الدرس الثالث (عناصر العرض المسرحي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يجب اختيار الصوت في المسرحية بعناية لتعزيز العمل الفني . ( )

2- من عناصر العمل المسرحي الديكور والموسيقي . ( )

3- تساعد إضاءة المسرح على توفير جو متوازن أثناء العمل . ( )

4- يجب أن تتناسب عناصر المسرح مع أسلوب الإنتاج وتعززه . ( )

5- يجب أن تصمم أزياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات . ( )

6- لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور . ( )

7- يشمل الديكور الأثاث والاكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح . ( )

8- الإضاءة القوية على المسرح تعطي إحساسًا بالغموض . ( )

9- الضوء الأزرق يولد تأثيرًا هادئًا أو ليليًا على المسرح . ( )

10- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل فقط . ( )

11- يمكن معرفة نوع الشخصية على المسرح من الأزياء التي يرتديها الممثل . ( )

12- يشمل ديكور المسرح المنصات المرتفعة والاكسسوارات . ( )

13- الأزياء التي يرتديها الممثلون اثناء العمل في المسرح لها تأثير بصري في المشاهدين . ( )

14- لا تؤثر الأصوات داخل المسرح في نجاح العمل المسرحي . ( )

15- تساعد الإضاءة داخل المسرح على توفير جو متوازن عند عرضها . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-



1- يعتبر .... من العناصر التقنية لإقامة العمل المسرحي بشكل جيد .

(الديكور – الشخصيات – الجماهير – المخرجين)

2- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير .... عند عرض المسرحية .

(هادئ – مزعج – غاضب – غير و اضح)

3- يشمل .... ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل مستحضرات التجميل .

(الصوت – الإضاءة – تصميم الأزياء – الديكور)

4- الأزياء تشمل ....

(الإضاءة – الصوت – الموسيقي – الشعر المستعار)

5- الإضاءة المنخفضة على المسرح تعطي شعورًا بـ ....

(القوة – العنف – الغموض – التوتر)

6- يتضمن .... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها .

(الصوت – الديكور – تصميم الأزياء - الإضاءة)

7- يشمل .... كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل الإكسسوارات ومستحضرات التجميل .

(الصوت – الموسيقي – الإضاءة - الازياء)

8- يمكن التعبير عن إحدى الفترات التاريخية باستخدام ....

(الصوت – الموسيقي – الإضاءة – الأزياء)

9- كل مما يلي له تأثير بصري على المشاهدين ما عدا ....

(الإضاءة – الديكور – الصوت – الأزياء)

نجيب محفوظ

نشأته:-

- ولد في محافظة القاهرة بحي الجمالية في مصر عام 11 ديسمبر 1911م وتخرج من كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد الأول (القاهرة) وتوفي عام 30 أغسطس 2006 م .

من هو ؟

- مؤلف وروائي وأديب عالمي يعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين .
- كان مؤمنًا بأهمية القراءة ومن أهم مقولاته "لن تتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية "
- كان شغوفًا بقراءة أعمال الكتاب المصريين والعالميين مثل " عباس العقاد ويليام شكسبير وجوزيف كونراد "
- بدأ شغفه بالكتابة في المرحلة الثانوية وهو في عمر السابعة عشر .

أعماله :-

- أهتم في رواياته بتصوير أفكار ومشاعر المصريين وتجسيد روح المجتمع المصري مستمدًا الإلهام من منزل عائلته والبيئة المحيطة به .
- أشتهر على نطاق العالم العربي بعد نشر أعماله فكان من الأدباء البارزين في هذا الوقت .
- قام بكتابة العديد من القصص القصيرة والروايات حيث قام بكتابة مائة قصة قصيرة وثلاثين رواية .
- تعد رواية "حكمة خوفو" من أولي رواياته والتي تدور أحداثها في مصر القديمة كما تعد "أفراح القبة " من أشهر رواياته أيضًا .

الأعمال الفنية المقتبسة عنه :-

- لقت أعماله اهتمامًا كبيرًا من قبل شركات إنتاج الأفلام لبراعته في تصوير الحياه الواقعية للمجتمع .
- تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعماله لتصبح أفلامًا .

الجوائز التي حصل عليها :-

- جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام 1968م.
- جائزة نوبل في الآداب عام 1988م .
- جائزة قلادة النيل العظمي عام 1988م .
- منح الدكتوراه الشرفية من الجامعة الأمريكية في القاهرة عام 1995م .
- تم تأسيس جائزة باسمه لتكريم الأعمال الأدبية العربية المتميزة في عام 1996م .

أسئلة الموضوع الخامس (شخصيات مصرية مؤثرة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- نجيب محفوظ هو مؤلف وأديب عالمي . ( )

2- قائل هذه المقولة (لن تتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية) طه حسين . ( )

3- ولد الاديب نجيب محفوظ في حي الجمالية بمصر . ( )

4- تخرج نجيب محفوظ من كلية الآداب جامعة فؤاد الأول . ( )

5- حصل نجيب محفوظ على جائزة الدولة التقديرية في العلوم . ( )

6- حصل نجيب محفوظ على جائزة نوبل في الأدب . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- بدأ شغف نجيب محفوظ بالكتابة في المرحلة .... وهو في عمر السابعة عشر .

(الإعدادية – الثانوية – رياض الأطفال - الابتدائية)

2- حصل نجيب محفوظ على جائزة .... عام 1988م .

(نوبل – قلادة النيل العظمي – الدولة التقديرية – جميع ما سبق)

3- .... هو مؤلف وأديب عالمي .

(أحمد زويل – نجيب محفوظ – نجيب الريحاني – طه حسين)

4- تم اقتباس أعمال نجيب محفوظ أكثر من .... قصة قصيرة من أعماله لتصبح أفلامًا .

(أربعين – خمسين – ثلاثون - سبعين)

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (المستكشف النشيط)

توتيلو مودومبا :-

- هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي وهو أيضًا رائد أعمال في مجال حفظ الاحياء ومعلم ومرشد .

- حصل على درجة الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميتشيجان في الولايات ال متحدة الأمريكية

أعماله :-

- يقوم حاليًا بتدريس مواد وبرامج الحفاظ على الحياة البرية لطلابه في أوغندا ليساعدهم على حماية الحيوانات البرية التي يحبونها .

- يعد خبيرًا في أنواع الحيوانات المهددة بالانقراض مثل الأسد الافريقي .

- تركز أبحاثه على تحديد التهدبدات الرئيسية للأسد الإفريقي في أكبر منتزه وطني في أوغندا حيث يضم المنتزه أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد .

- قام بنشر أعماله كما ظهر في أفلام وثائقية عن الحياة البرية التي تتناول التهديدات التي يتعرض لها الأسد الإفريقي .

- إن التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو المصائد والفخاخ السلكية غير القانونية التي يمكنها صيدها ولهذا السبب قام الدكتور مودمبا بتأسيس منظمة وهذه المنظمة غير هادفة للربح ساعدت حراس الحديقة الوطنية على غزالة المصائد والفخاخ السلكية من الحديقة .

- استخدمت المنطقة المصائد السلكية غير القانونية لابتكار منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية أي تحولها إلي قطع فنية جميلة على شكل حيوانات مثل الأسود والزرافات والفيلة .

- استخدمت المنظمة علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية حيث يمثل الشعار أسدًا يحيط به سلك .

- تصبح هذه المصائد فيما بعد منتجات يتم بيعها .

- يعد اسم المبادرة المنظمة باللغة الإنجليزية اسما جذابًا متناغمًا ولافتًا وهو ما يساعد الناس على تذكر الاسم .

- تقوم مصر ايضًا بتطبيق فكرة تحويل الأشياء المضرة بالطبيعة إلى أشياء أخري نافعة جميلة .

- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة بدلًا من إلقائها في النفايات عن طريق تحولها إلي سجاد واكياس وإكسسوارات .

- استخدم الفنانون المصريون الخردة المعدنية في الفترة الأخيرة لصنع منحوتات وتماثيل جميلة مثل " تمثال نصفي للملكة نفرتيتي واقتبست هذه الفكرة من العلامة التجارية المصرية الراسخة (المصريون القدماء).

- يعد الفنانون المصريون ود مودومبا منقذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة .

تساعد العلامة التجارية على نجاح منظمة مودومبا من خلال :-

- إيصال رسالتها البيئية . – الحفاظ على البيئة .

- الحفاظ على النباتات .   – حماية الإنسان .

- تعتبر المبادئ الأخلاقية التي تتبعها منظمة د مودومبا هي احد أسباب نجاحها

أسئلة الموضوع السادس (المستكشف النشيط)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- ترتكز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الإفريقي للانقراض (   )

2- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية . (   )

3- قامت مصر بإلقاء الخردة في القمامة بدلًا من الاستفادة منها . (   )

4- يعد الدكتور مودومبا من المنقذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة . (   )

5- تستخدم منظمة الدكتور مودمبا علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية . (   )

6- نشر الدكتور مودمبا أفلامًا وثائقية عن النباتات في بلاده . (   )

7- أثر المصريون القدماء في إبداع الفنانين لإعادة تدوير القمامة . (   )

8- لا يمكن تحويل الشئ الضار إلى شيء نافع . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يحاول د مودومبا حماية .... من الانقراض .

(الأسد الإفريقي – النباتات الصحراوية – الارنب البري – النباتات المائية)

2- قام المصريون بالاستفادة من الخردة في عمل ....

(ملابس – تماثيل – مفروشات – أقلام)

3- قام الدكتور مودومبا بإزالة المصائد ....لحماية الحيوانات البرية لمساعدة حراس الحديقة.

(البلاستيكية – الخشبية – السلكية – الورقية)

4- شعار منظمة مودمبا عبارة عن .... يحيط به سلك .

(أرنب – ثعلب – أسد – فيل)

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (فن التطريز)

حرفة قديمة :-

- الحرف القديمة هي حرف تقليدية معتمدة علي اليد واستخدام الأدوات البسيطة مثل حرفة التطريز .

- يستخدم التطريز لتزيين القماش باستخدام أدوات بسيطة مثل الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى مثل اللؤلؤ والترتر .

استخدامات التطريز :-

1- يستخدم لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية .

2- يستخدم لإيصال أفكار معينة من خلال التصميمات المختلفة علي القماش .

3- يستخدم لتوثيق التراث فمعظم التصميمات المطرزة المصرية مستوحاه من حياتنا اليومية وقيمنا ورموزنا القديمة .

فن التطريز في مصر جزء مهم من ثقافتنا وتراثنا ويتم توريثه إلى الأجيال القادمة .

فن التطريز :-

- يعرف فن التطريز بفن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة حيث يتم استخدام الغرز لرسم التصميمات المختلفة على القماش ويمكننا أيضًا المزج بين أنواع الغرز المختلفة لرسم تصميم مميز .

أنواع الغرز:-

1- غرزة السراجة :-

- تعتبر من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة – تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية .

استخداماتها :-

(تزيين الملابس والمفارش – في خياطة قطع الملابس مع بعض وإصلاح الملابس)

2- غرزة الفرع :-

- تعتبر من الغرز الأكثر شيوعًا .

- تكون على شكل خط رفيع .

استخداماتها :-

- تستخدم لتحديد الأشكال المطرزة مثل (الأزهار حيث إنها الغرزة المثالية لتحديد فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها .

ارشادات السلامة :-

1- يجب أن تكون الإبرة حادة وليست صدئة .

2- عدم إلقاء الإبر والمقص بالأرض حتي لا يتسبب بالجروح .

3- يجب الحذر أثناء استخدام المقص وعدم تركه مفتوحًا بعد الاستخدام .

4- يجب عدم وضع الإبر بالفم .

إرشادات لإبراز الغرز بالتصميم :-

المزج بين نوع الغرز في التصميم الواحد – استخدام ألوان مختلفة في كل غرزة لجعل الغرز تظهر بشكل مميز.

أسئلة الموضوع الرابع (فن التطريز)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- التطريز حرفة تقليدية تعتمد على المهارة اليدوية والابر والخيط . ( )

2- التصميمات المطرزة القديمة مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية . ( )

3- لا يمكننا المزج بين أنواع الغرز المختلفة عند تزيين الأقمشة . ( )

4- يمكن استخدام غرزة السراجة في إصلاح الملابس . ( )

5- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية . ( )

6- يمكن تطريز الملابس باستخدام اللؤلؤ . ( )

7- لا يوجد أنواع مختلفة من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس . ( )

8- يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس . ( )

9- لا يعتبر التطريز مهمًا للحفاظ على التراث . ( )

10- أستطيع التعبير عن الأفكار المختلفة باستخدام التطريز . ( )

11- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية . ( )

12- الغرزة المثالية لتحديد فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها هي غرزة السراجة . ( )

13- يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها . ( )

14- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الغبرة والخيط . ( )

15- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يستخدم جميع ما يلي لتطريز القماش ما عدا ....

(الإبرة – اللؤلؤ – الخيط – الورق)

2- تكون غرزة السراجة على هيئة خطوط .... متساوية أو غير متساوية .

(متقطعة – رأسية – أفقية - منحنية)

3- يمكن استخدام .... لتزيين المفروشات .

(الصلصال – الغرز – المكعبات – الحديد)

4- حرفة التطريز من الحرف ....

(المتطورة – الحديثة – القديمة - المعاصرة)

5- أي مما يلي يعتبر عن غرزة السراجة ....

(أدواتها معقدة – يصعب تنفيذها – ليست أساسية في التطريز – تستخدم لإصلاح الملابس)

6- يمكن تطريز القماش باستخدام جميع ما يلي ما عدا ....

(الإبرة – الترتر – الخيط – القلم)

7- غرزة السراجة تكون على هيئة خطوط .... متساوية .

(متقطعة – رأسية – أفقية – منحنية)

8- يمكن استخدام .... لتزيين الملابس .

(الصلصال – الغرز – المكعبات – الحديد)

9- تستخدم غرزة .... لملئ فراغ الوحدات الزخرفية تمهيدًا لحشوها .

(السراجة – السلسلة – الفرع – العمياء)

10- لعمل علامات على الملابس نستخدم غرزة ....

(الجذر – الساق – السراجة – الفرع)